

橙花

Neroli

myoilexpert



精油介紹

萃取部位: 花朵

萃取方法: 蒸氣蒸餾法

氣味描述: 甜美、花香、柑橘味、清新

主要化學成分: 芳樟醇、乙酸芳樟酯、檸檬烯



橙花精油
Neroli Oil

苦橙叶精油
Petitgrain Oil

苦橙精油
Bitter Orange Oil

橙花

主要功效

- 提振情緒, 對抗焦慮
- 修復肌膚瑕疵, 讓肌膚平滑
- 促進放鬆, 維持良好睡眠品質
- 平衡賀爾蒙, 調理女性經前症候群或更年期症候群
- 嗅吸或括香可調節血壓
- 釋放壓力, 給人放鬆安全感, 也增添家庭和樂。

橙花

實際應用

- 泡澡浴缸內滴入5-8滴精油，入浴浸泡，可鬆弛神經、消除疲勞、潤滑肌膚
- 與薰衣草、依蘭、馬鬱蘭等精油加入基底油按摩, 可幫助放鬆, 調諧血壓
- 按摩滴入3滴精油到基礎油中,每週做1-2次臉部按摩,可使皮膚滋潤, 也可加入乳香、檀香、薰衣草等精油
- 在臉盆裡面滴3滴橙花精油，用熱毛巾，敷後頸部，可以緩解頭痛，頭暈
- 混和基底油塗抹於手腕脈搏處, 作為個人香氛, 增添女性魅力

精油科學

抗焦慮Anti-Anxiety*

人體臨床實驗 (樣本數=56) 嗅吸薰衣草, 羅馬洋甘菊及橙花精油組合的複方 (6:2:0.5), 可以讓急診室患者的壓力降低, 改善睡眠品質.(1)

高血壓High Blood Pressure*

- 人體臨床實驗 (樣本數=83) 指出, 高血壓患者嗅吸薰衣草. 依蘭依蘭, 馬鬱蘭和橙花精油複方 (20:15:10:2), 可以降低日間的血壓.(3); 另外高血壓婦女每週使用薰衣草、依蘭、馬鬱蘭及橙花的精油複方進行芳香按摩, 也有類似的降血壓效果 (4)
- 人體臨床實驗 (樣本數=27) 指出, 嗅吸橙花精油可以降低患者在醫療程序前的收縮壓.(5)

停經Menopause*

人體臨床實驗 (樣本數=81) 指出, 每天嗅吸0.5%橙花精油兩次, 每次5分鐘, 連續5天, 可以改善停經婦女的荷爾蒙濃度, 降低血壓. 研究人員認為橙花精油也許可以緩解更年期症候群, 並提高性慾 (6)

精油科學

產後憂鬱Postpartum Depression*

人體臨床實驗(樣本數=36) 指出, 產後婦女使用3滴橙花精油和7滴薰衣草精油, 加入100ml基底油進行芳香按摩30分鐘, 隔天這些產後婦女的情緒, 相對於對照組明顯改善.(7)

促進睡眠Sleep Promoting*

- 人體臨床實驗(樣本數=24) 指出嗅吸芳樟醇(橙花精油的主要化學成分)可以降低心跳, 促進情緒平和.(8)
- 動物實驗中, 老鼠嗅吸橙花精油後, 會減少活動量, 產生鎮靜的效果(9-10)

嗅吸橙花精油對停經婦女更年期綜合症、壓力、雌激素的影響

EFFECTS OF INHALATION OF ESSENTIAL OIL OF CITRUS AURANTIUM L. VAR. AMARA ON MENOPAUSAL SYMPTOMS, STRESS, AND ESTROGEN IN POSTMENOPAUSAL WOMEN

63位健康的停經婦女, 隨機安排嗅吸0.1% 或 0.5% 的橙花精油, 或是嗅吸杏仁油(控制組), 5天內每天嗅吸2次, 每次嗅吸5分鐘.

更年期相關的綜合症, 透過更年期專屬生活品質問卷(MENQOL)、性慾直觀量表 (VAS)、血漿雌激素和可體松濃度、血壓、脈搏、壓力量表, 於嗅吸精油前後進行評估比較. 相較於控制組, 兩個嗅吸橙花精油的組別, 在更年期專屬生活品質問卷的生理領域得分及性慾方面明顯改善. 嗅吸0.5%橙花精油的組別收縮血壓明顯降低. 相較於控制組, 兩個嗅吸橙花精油的組別其舒張血壓明顯降低, 脈搏速度、可體松及雌激素濃度也明顯改善。研究結果指出, 嗅吸橙花精油可以幫助停經婦女舒緩更年期綜合症、提高性慾、降低血壓. 橙花精油有潛力成為改善內分泌系統、降低壓力的有效處方。

<https://myoilexpert.com/cnt/endocrine/research-article-11>

